



模試や習い事 緊張で逃げ出す小2

小学2年の長男について相談です。普段と違う環境や緊張する状況に直面すると逃げ出してしまいます。先日、英検を受けるため会場に行ったのですが、「受けたくない」と泣き出して受検せずに帰宅しました。塾の模擬試験や習い事でも同じことを繰り返します。学校行事でもそうです。授業参観の日、大勢の保護者の前で発表するのが嫌だと訴え、結局、学校の目前で引き返して休みました。「失敗してもいいんだよ」と声がけはしているものの、言い出したら聞きませぬ。どう対応したらいいのでしょうか。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



仙台市泉区
40代・会社員
からの質問

●回答してくれた人 畠山 明さん

はたけやま・あきら 気仙沼市出身。東北大学院修了。教員を経て、1996年から個別教室のアップル・家庭教師のアップル(仙台市)代表などを務める。



行事や試験でプレッシャーを感じることは「しっかり力を発揮したい」という気持ちの表れです。成長とともに対処も上手になります。深刻に捉え過ぎずゆっくり前進しましょう。

つらい緊張には主に二つの原因があります。一つ目は、状況を予測できない不安。これは当日の流れを予習することである程度和らぎます。模試なら会場で上靴に履き替える、机に筆記用具を出すなどを確認しておく、心の準備がしやすいです。

二つ目は、失敗が怖いという気持ち。この気持ちが大きいと過度な緊張状態となります。ですから「失敗してもいいんだよ」との声かけはとても適切。今後

程よい目標設定 効果的

も繰り返し伝えてください。本人に不安を言葉にしてもらいのもお薦めです。子どもの思いに共感し、過度な心配には「あなたなら大丈夫」と安心させましょう。「出席できたらクリア」など、達成しやすい小さな目標を設けるのも効果的です。

本番当日の裏技は「一呼吸置くこと」。深呼吸して周りの様子を観察する、緊張の度合いを1から10のレベルで表現するなど、状況を客観視することで気持ちが落ち着きます。

模試や授業参観は「ありのままの力」で臨む力試し。程よい目標設定や学習の仕方を身に付け、緊張を克服できるとよいですね。

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▷記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▷宛先 〒980-8660 河北新報社 こども新聞係。メールアドレスkyopro@po.kahoku.co.jp



2024年度版 || 宮城県 好評発売中

高校受験総合ガイド

公立高校82校、私立高校19校、
私立・単位・通信3校のガイドを掲載!

行事&部活動
課外活動
進学状況
などを紹介

特集 わが子、自分に合った志望校をどう探す?
最新データからひもとく

宮城県の高校受験最前線

●制服図鑑 ●入試直前対策テスト 解答と解説

発行 河北新報出版センター

〒980-0022 仙台市青葉区五橋1丁目2-28
電話022(214)3811 FAX022(227)7666
9:30~17:30(土日祝を除く)
https://www.kahoku-books.co.jp



お求めは、書店、河北新報販売店または河北新報出版センターまで。
河北新報配達地域にお住まいの方が、河北新報販売店または出版センターにお申し込みの場合、ご自宅や職場に配達します。(配達料無料・ただし一部に配達できない地域もあります)

河北 Books



定価 1,650円